

# 大腸がんを予防しよう！

## 八戸市の現状

八戸市は悪性新生物によって亡くなる方が多く、平均寿命を短くしている原因 **No.1**です。  
特に、大腸・肺・胃がんが多いのが特徴です。

## 八戸市の死因

- 1位 悪性新生物(27.6%)
- 2位 心疾患 (16.7%)
- 3位 脳血管疾患(7.5%)

令和2年度青森県保健統計年報

## 大腸がんは増え続けている

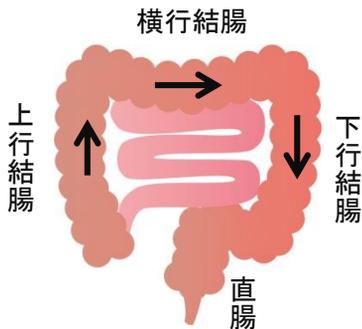
現在、大腸がんはがんによる死因男性3位、女性1位となっています。(全国)  
かつて日本人は大腸がんが少なかったのですが、食生活の欧米化などの影響により、大腸がんが近年増え続けています。

## 危険因子

肥満、運動不足、飲酒・喫煙 など

## 大腸のはたらき

食物の栄養分の残り水分を吸収し、大便にします。



## 早期は自覚症状がない

症状は進行してから出現します。  
大腸がんは早期発見であれば治るがんと言われているので、あなたの健康な生活のため、検診を受けましょう。

## 主な症状

血便、腹痛、便秘、  
下痢と便秘をくり返す など



がん検診を受け、異常が発見された場合、  
**必ず精密検査まで受けましょう。**

## 大腸がん検診の流れ

- 健診だより
- 健診センター
- 受託医療機関

申し込み

- 健診センター
- 受託医療機関

受診

結果通知

問題なし

来年も受けよう

検査を受けよう

要精密検査

<検査方法>  
大腸内視鏡  
検査等

<検査方法>  
便潜血反応検査



# がんを防ぐための新12か条

(国立がんセンター)

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙を出来るだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は不足にならないように
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がついたら、すぐ受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

## <がん相談支援センター>

専用電話 0178-72-5148

患者さんやご家族のがんに関する相談を受けています。専門の相談員が相談を受け問題解決のお手伝いをします。

場所および相談時間	八戸市立市民病院 1階 地域医療連携室内 平日8時15分～17時
相談方法	面接または電話 ※相談日時は事前の申し込みをお勧めします。
相談内容	<ul style="list-style-type: none"><li>○がんに対する不安や悩み・治療や症状・副作用に関する相談</li><li>○緩和ケアに関する相談</li><li>○療養上の看護・介護・福祉サービスに関する相談</li><li>○医療費等、経済的なことに関する相談等</li></ul>